

# 계림지역아동센터

## 2025년 9월 식단

※감수식단제공


 \*감수지원: 김보민 영양사  
 식단작성일: 2025. 8. 11.

	일자/요일	1일(월)	2일(화)	3일(수)	4일(목)	5일(금)																																																
첫째주	간식	피자①②⑤⑥⑩⑯	밤양갱/사과	크림떡볶이②⑥	견과류바④⑤⑯⑯/주스	모닝빵&잼①②⑤⑥/우유②																																																
	식사	*국 없는 날*	잡곡밥	*국 없는 날*	유부초밥⑤⑥	*국 없는 날*																																																
		백미밥 소불고기당면볶음⑤⑥⑯ 김구이⑤ 청경채나물 깍두기⑨	버섯된장국⑥⑥ 온두부/참치김치볶음⑤⑨ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 훈제오리부추찜 잔멸치볶음⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	미니우동⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 주스	카레라이스⑤⑥⑯ 춘권튀김⑤⑥⑨⑯⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨																																																
		732/31	727/33	749/28	727/30	777/24																																																
		8일(월)	9일(화)	10일(수)	11일(목)	12일(금)																																																
	간식	꿀떡/요구르트②	타코야끼①⑤⑥	찐고구마/우유②	(방울)토마토/쌀과자	멜론/떠먹는요구르트②																																																
둘째주	식사	잡곡밥	*국 없는 날*	잡곡밥	*국 없는 날*	*국 없는 날*																																																
		순두부찌개①⑤ 해물완자전⑤⑥⑨⑯ 새콤달콤무생채 배추김치⑨	백미밥 오색잡채⑤⑥⑯ 메초리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부김치국⑤ 삼겹살구이⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(소량) 로제스파게티②⑥⑯ 치킨텐더①②⑤⑥⑯ 단무지무침 배추김치⑨	김밥①②⑤⑥⑯⑯⑯ 치즈떡볶이②⑤⑥⑯ 열무나물 깍두기⑨																																																
		725/26	730/34	755/25	777/24	793/24																																																
		15일(월)	16일(화)	17일(수)	18일(목)	19일(금)																																																
		간식	바나나/우유②	구운달걀①/주스	잔치국수⑤⑥	떡꼬치⑤⑥⑯																																																
		백미밥 사골곰탕⑥ 왕만두/양념장⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 돈육두루치기⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 고등어구이⑤⑥⑦ 두부양념조림⑤⑥ 당근감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥⑨ 닭가슴살버터구이②⑯ 브로콜리숙회/초고추장⑤⑥ 배추김치⑨	*국 없는 날* 콩나물밥/양념장⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 부추양파무침⑤⑥ 배추김치⑨																																																
	열량/단백질	760/31	743/32	763/29	706/32	757/28																																																
셋째주	일자/요일	22일(월)	23일(화)	24일(수) 지구데이	25일(목)	26일(금)																																																
	간식	채소주먹밥⑤/보리차	카스테라①②⑤⑥/우유②	꿀단호박찜/주스	시리얼/우유②	치즈볼①②⑤⑥																																																
	식사	*국 없는 날*	백미밥	잡곡밥	*국 없는 날*	*국 없는 날*																																																
		잡곡밥 찜닭⑥⑥⑯ 불어묵볶음⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	애호박된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑯ 배추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	참치김치찌개⑤⑥⑨ 달걀말이①⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소시지볶음⑤⑥⑯⑯ 팽이버섯전①⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑯ 도토리묵채소무침⑤⑥ 김자반볶음⑤ 배추김치⑨																																																
		715/26	728/28	735/31	832/27	731/26																																																
	일자/요일	29일(월)	30일(화)	<p style="text-align: center;">★ 알레르기 유발식품 ★</p> <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우          ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기          ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 흉합 포함) ⑲잣</p> <p>* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p> <p style="text-align: center;">★ 지구데이 ★</p> <p>육류를 제외하고 유제품, 달걀, 해산물을 허용하는 페스코베지테리언 식단입니다.</p>																																																		
	간식	소보로빵①②④⑤⑥/주스	사과/떠먹는요구르트②																																																			
	식사	백미밥 닭곰탕⑯ 삼치무조림⑤⑥ 청경채나물 배추김치⑨	잡곡밥 돈육장조림⑤⑥⑯ 진미채무침⑤⑥⑯ 얼갈이나물 깍두기⑨																																																			
		782/34	752/28																																																			
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="4">쌀(밥, 죽, 누룽지)</th> <th colspan="2">콩</th> <th colspan="3">배추김치</th> <th colspan="2">소고기(한우/육우/젖소/수입)</th> <th>돼지고기</th> <th>닭고기</th> <th>오리고기</th> </tr> <tr> <td>백미</td> <td>찹쌀</td> <td>현미</td> <td>흑미</td> <td>두부</td> <td>콩국수</td> <td>얼갈이</td> <td>봄동</td> <td>배추</td> <td>고춧가루</td> <td>국거리용</td> <td>불고기용</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>국내산</td> <td>국내산(한우)</td> <td>국내산(한우)</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> <td>국내산</td> </tr> </table>											쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩		배추김치			소고기(한우/육우/젖소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	콩국수	얼갈이	봄동	배추	고춧가루	국거리용	불고기용				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산
쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩		배추김치			소고기(한우/육우/젖소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기																																									
백미	찹쌀	현미	흑미	두부	콩국수	얼갈이	봄동	배추	고춧가루	국거리용	불고기용																																											
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산																																								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="4">수산물</th> <th colspan="4">수산가공품</th> <th colspan="4">식육가공품</th> </tr> <tr> <td>오징어</td> <td>고등어</td> <td></td> <td></td> <td>참치(다랑어)</td> <td>해물완자전(오징어)</td> <td></td> <td></td> <td>훈제오리</td> <td>치킨텐더</td> <td>김밥(햄)</td> <td>소시지</td> </tr> <tr> <td>국내/수입산</td> <td>국내산</td> <td></td> <td></td> <td>수입(원양산)</td> <td>외국산</td> <td>오리고기(국내산)</td> <td>닭고기(국내산)</td> <td>돼지고기(국내산)</td> <td>돼지고기(국내산)</td> <td>돼지고기(국내산)</td> <td></td> </tr> </table>												수산물				수산가공품				식육가공품				오징어	고등어			참치(다랑어)	해물완자전(오징어)			훈제오리	치킨텐더	김밥(햄)	소시지	국내/수입산	국내산			수입(원양산)	외국산	오리고기(국내산)	닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)								
수산물				수산가공품				식육가공품																																														
오징어	고등어			참치(다랑어)	해물완자전(오징어)			훈제오리	치킨텐더	김밥(햄)	소시지																																											
국내/수입산	국내산			수입(원양산)	외국산	오리고기(국내산)	닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)																																												

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				콩		배추김치			소고기(한우/육우/젖소/수입)		돼지고기	닭고기	오리고기		
	백미	찹쌀	현미	흑미	두부	콩국수	얼갈이	봄동	배추	고춧가루	국거리용	불고기용				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	
	수산물				수산가공품				식육가공품							
오징어		고등어				참치(다랑어)	해물완자전(오징어)		훈제오리		치킨텐더	김밥(햄)	소시지			
국내/수입산		국내산				수입(원양산)	외국산		오리고기(국내산)		닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)	